Recovery Kernel

PROTOCOL TI FIṢẸ LÁTI BÀYỌ: OPIOIDS

Èmi tí kò dára ni èyí tó kú ènìyàn. Èyí tó tẹ lé é ló mú ní ìpàdé.

Ìgbóhùwà yìí kọjá lórí àyà kan tí ó gbọdọ wá àkọsí, nítorí pé ṣíṣe rẹ ní ìbẹ̀rẹ̀ ni ó mú ìṣòro wá: ìpàdé opioid ní ìgbésẹ̀ pípé, nínú ìṣòro ọ̀pọ̀lọpọ̀, kò ní pa ẹni. Ó jẹ́ èyí tí ó jẹ́ àkọsílẹ̀ ìrẹwọ̀n ìṣòro ara lọ́wọ́ ní gbogbo ìjọba yìí, ṣùgbọ́n kìí ṣe ohun tó lè pa nínú ìgbésẹ̀ rẹ̀. Ohun tó lè pa ni ohun tí ó ṣẹlẹ̀ lẹ́yìn náà — ìpadà sí ìdáwọ̀ kan ní èrò tí ara ti kọjá àlàjọ tí ó ní nígbà tí ìdáwọ̀ náà ṣe dára. Àkọsílẹ̀ kan yìí ni ó yí gbogbo ohun mìíràn nínú ìgbóhùwà yìí, èyí ló jẹ́ pé ìṣe àkọsí ní ìrànlọ́wọ́ (MAT) wà ní àákọsílẹ̀. kí ó dá lórí ìlú.

Ikon 0 — Iṣẹ́ Ayọ̀ Látà: Kọ́ Èyí Ní Akọ́kọ́

Èrò ìṣòro ìṣọ̀kan

Akoko-rẹ̀ tí ó ní ìkùn-íkù ní àkókò ìgbàwọ́ ọ̀pọ̀lọpọ́ kìí ṣe ìdágbàsókè. Èyí ni ìbẹ̀rẹ̀ lẹ́yìn akókò kò fi ohun náà wáyé. Ènìyàn kan tí ó dáwọ́ láti lò, lẹ́yìn náà tí ó padà sí ìdágbàsókè rẹ̀ tẹlẹ̀ ni ó ń ṣe ìdágbàsókè pẹ̀lú ìtọ́kùn-íkù ẹni tí kò ní èrò láti lò ọ̀pọ̀lọpọ́, nígbà tí ó nírò pé ó ní àṣeyọrí ẹni tó ń lò rẹ̀ ní àkókò. Èyí ni ìṣe tí ó jẹ́ ohun tí ó pọ̀ jùlọ láti mú ènìyàn kú ní ọ̀pọ̀lọpọ́, ó sì máa ṣàkóso pẹ̀lú agbára tó ga jùlọ nísinsìnyí pé ìfàṣọ́ ohun náà ti kún fún fentanyl — wò Igbilẹ̀ 6.

Kọ̀rọ̀ 112 lẹṣẹ, a sì lo Naloxone tí ó wọ̀n láti, fún:

- Ìgbàgbé tí ó nínú ìdágbà, tí ó kéré, tàbí tí ó ti dúró
- Ẹ̀lẹ́ṣẹ̀ tí ó jẹ́ aláwọ̀ tàbí àlàwọ̀ láti ìbẹ̀rẹ̀ ọ̀rọ̀ náà.
- Ìdánilẹ̀ tàbí kò lè ṣáájú
- Ìdáàbò tàbí ìrìn àti ìṣe nígbà tí ó ń démi

⚠ Àkúnlẹ̀

Naloxone (Narcan) ń dá èrò opiodi síwájú, ó sì ṣeé ṣe láti rí ní àwọn ọjà gbogbo nínú US láìṣe ìkọ̀wé, pàápàá pé ó máa jẹ́ díẹ̀ nípa àwọn ẹgbẹ́ tí ń dá ara sílẹ̀ fún ìdàgbàsókè. Láti ní èrò rẹ̀—fún ara rẹ tàbí ẹnikẹni nínú ilé rẹ pẹ̀lú bí ìtàn ìṣe opiodi kan, ti ó kọjá tàbí tí ó wà nísinsìní—kò jẹ́ àmì pé o ní ìròyìn ìgbàgbọ́. Ó jẹ́ èyí tí ó sílẹ̀ pẹ̀lú ìwé-ìṣe kan náà bíi ẹrọ ìdánilá àkọ̀kọ́: ohun tí o rò pé o kò ní gbọ́, ṣùgbọ́n kí o máa ní.

SANCTUARY

Àṣìṣò àti àṣìṣò ti opioid ìgbà tí a n dáwọ̀n — èyí tí a ṣàkọ sí ní Iparí 2 — jẹ́ aláìní àti ó máa mú ẹni sùn, ṣùgbọ́n fún ọ̀pọ̀lọpọ̀ ènìyàn tí kò ní ìṣòro àlàáfíà mìíràn tó ga, wọ́n kò dára láti mú kí ẹni kú ní ìwọ̀n rẹ̀. Ìṣe ìjọba àlàáfíà nígbà tí a n dáwọ̀n jẹ́ láti kún ìsùn díẹ̀ sí iṣẹ́ tó máa mú kí ènìyàn kò ṣe ìbẹ̀rẹ̀ lẹ́yìn ìdánilójú tó ṣàkọ sí wọ́n, kìí ṣe nítorí pé

àṣìṣò náà nílò ìgbadako ìgbà sí iṣẹ́. Kí ló máa rí ìtumọ̀ yìí kò mú ètò náà rọrùn, ṣùgbọ́n ó yí ìwọ̀n ohun tó gbọdọ̀ dáwọ̀n nípa, àti díẹ̀ tí ó ṣeé.

Ikon 1 — Nítorí Kí Àkọsílẹ̀ Yí Ń Dúró Lórí MAT

Ìṣe ìwọ̀n ohun tí a ṣe pẹ̀lú ohun-ìwòsàn—buprenorphine, methadone, tàbí naltrexone—nígbà tí ó wà ní àkọsílẹ̀ ìròyìn tó ga jùlọ, ni ìṣe tí ó dára jùlọ tí a lè rí fún ìṣòro ìwọ̀n opioid. Àkọsílẹ̀ yìí sọ pé láti di gbogbo ohun tí kò ní àtúnsọ̀rọ̀, ohun-ìwọ̀n díẹ̀ nínú ìgbà tí ó ṣìlẹ̀ sí i: MAT kìí ṣe fún ìṣòro ìwọ̀n kan, kìí ṣe ẹṣẹ̀, tàbí "kí ló ṣì ní ìwọ̀n." Ó jẹ́ ìṣe ìṣakoso ààbò tí ó gbọdọ̀ láti gbé ìgbésí ayé wá pẹ̀lú ohun-ìròyìn ìkù tó dá lórí rẹ̀ èyí tí ìwọ̀n ìṣòro mìíràn kò lè mú. Ìṣe ìwọ̀n tí ó ṣẹlẹ̀ ní àkókò kan pẹ̀lú MAT—ìṣe ààbò, ìwọ̀n àwọn ohun-àyé, àti ìwọ̀n ìtàn nínú Àkọsílẹ̀ 8 àti 9—ó dára sí i, kìí ṣe pé ó jẹ́... àkúnlẹ̀ fún èyí.

Ọrọ̀ Àgùntàn

Bí ẹni kan bá sọ fún ọ pé MAT túmọ̀ sí pé o kò dára ní ìrọrùn, èyí tí ó ṣe àkọsílẹ̀ náà kì í gbajúmọ̀ pẹ̀lú ohun tó wá, ó sì ń mú ìgbésí ayé. Àkọsí tí ó ṣe pàtàkì ni ìgbésí ayé àti iṣẹ́, kò ṣe pé ẹrùn molékù díẹ̀ tí ó wà tàbí tí kò wà nínú èrọ ìṣe ènìyàn.

Ikon 2 — Àkókò Títẹ̀rẹ̀

Àkókò	Kí ló ṣẹlẹ̀?	Kí ló yàtọ̀ láti díwọ̀n	Kí ló ṣe?
Orọ̀ 6-24 (ìbẹ̀rẹ̀, ó yàtọ̀ ní ìgbésí ayé opioid náà)	Ìdágbàsókò ìṣe rékùnètì opioid; ètò náà fi kíkú láìsí ìwé-ìròyìn tí ó díjà ní àkọ̀kọ́.	Ìbẹ̀rù, ìdúró àtàn, ṣíṣe èmi, ṣíyọ̀, inú tí ó rọrùn, ìkàwọ́ ní ìbẹ̀rẹ̀	Ìbẹ̀rẹ̀ MAT, nígbà tí a bá ṣe é, yóò bẹ̀rẹ̀ nínú ìgbésẹ̀ yìí — buprenorphine nílò pé ẹni náà gbọ́ ní ìdánilójú títí láti díẹ̀ sí díẹ̀ nígbà tí kò sí àkọsílẹ̀ kan lókè láti pa kí ó má ṣe ìdánilójú tó yíye.
Ọjọ́ 1-3 (àrùn ara tí ó ga jùlọ)	Èrò ìdàgbàsókè tó dára jùlọ ní àtiṣe ara.	Ìdùn, ìbẹ̀rẹ̀, ìṣìwọ̀n, ìkú ààbò, pupọ ní inú, ìyípadà láàrín ìgbóró àti ìpèjú, ìtẹ́lẹ̀ ẹran àti òkú, ìrìn àjò tí ó pọ̀	Ìṣe ìjọba àti ìgbàdúrà nípa ABU (MAT) ó máa kúnni ìwọ̀n ìbànújẹ yìí. Èyí ni apá tó jùlọ tí ó lè mú ènìyàn wà nínú ìpinnu pé ìṣòro náà kò dára láti gbé, kí ó sì padà sí ìgbéyẹ̀wò ní ìdájọ́ tó máa

Àkókò	Kí ló ṣẹlẹ?	Kí ló yàtọ̀ láti díwọ̀n	Kí ló ṣe?
			dájú — wò Àkọsílẹ̀ 0.
Ọjọ́ 3-10 (ìṣòkan ara tí ó kún, àlàyé ìṣòro ọkàn tó pọ̀)	Ìbẹ̀rẹ̀ ìdàlà ara; ètò endorphin àti dopamine ní àkókò tí ó kéré jùlọ	Ìbàdúrà ìṣòro nlá, àìní ìròyìn, ìkùn ìgbésí ayé, ìrìn àjò tí ó tẹ̀síwájú, ìfẹ́ nípa ohun kan tí kò dára, àwọn aṣàrò ara díẹ̀ tí ó ṣìlẹ̀	Ìbẹ̀rẹ̀ ìkópa ohun-ohun gbogbo (Igbilẹ̀kẹ̀ 9). Ṣe iṣẹ́ nígbà tí o bá lè ṣe láti ara, kálẹ̀ pẹ̀lú àkókò díẹ̀. Ìṣàkóso ìrìnjà èmi jẹ́ ọ̀kan nínú àwọn ohun tó máa mú kí ẹnikẹ́ni kọjá ìbẹ̀rẹ̀ ìgbà-ìgbà tí ó dára — ṣe é darú lọ́wọ́.
Ọsẹ̀ 1-4	Àkọ̀kọ̀ àti ìṣe dopamina tí ó n ṣamọ̀; àkọ̀kọ̀ opiodì tí ó bẹ̀rẹ̀ sí ní yíyọ̀.	Ìrọ̀rùn tí ó kúnlẹ̀ pẹ̀lú ìyàtọ̀ tó dára ní ọjọ́ kan sí ọjọ́ mìíràn; àkọsílẹ̀ PAWS yóò ṣẹlẹ̀; ìgbìyànjú èrò; ìfẹ́ tí ó kúnlẹ̀ ṣùgbọ́n aláṣẹ.	Àkọsílẹ̀ gbogbo ni pé ìdáhùn ẹgbẹ́ ṣe pàtàkì ju bí ó ti mú lọ — ìyàtọ̀ jẹ́ kan lára àwọn ohun tí ó máa dá ara sílẹ̀ nípa ìrìn àjò yìí.
Ọsẹ̀ 1-6	Ìtójú ìròyìn rékíptà tó pọ̀; ètò dopàmìn àti endorfin n múra níṣẹ́; ìgbàgbọ́ tí ó jẹ́ ìdágbàsókè ìbẹ̀rẹ̀ (ìwọ̀n ìrànwọ́ntúnwọ̀n ìrànwọ́ntúnwọ̀n láti àwọn opioid) n ṣẹlẹ̀	Ìrọ̀rùn tó tẹ̀ lé ní ìdàgbàsókè; àkókò rere tí ó jẹ́ ìrànlọ́wọ́ ti ń padà wá; ìṣe ìròyìn ìpínlẹ̀ tó ń dára.	Èyí ni ibi tí iṣẹ́ yóò di dára sí ìgbésí ayé lọ́lá tí kò jẹ́ ìgbésí ayé nìkan. Iṣẹ́ àtúnṣe ẹ̀kọ́ (Section 9) yóò di tọ́ níbí, kìí ṣe ṣáájú.
Ọsẹ̀ mẹ́keje sí ọdún 18 ati sí iye	Iṣan yí mu-opioid receptor density ti ṣamọ̀ pẹ̀lú; ètò endorphin ń ṣe ésí ìrẹ́rẹ́ àti ìbáṣọ̀ tí ó wúlò ní tuntun.	Ìròyìn àti ìkọjá tí ó dára láti rí ní àìní ìgbésè ohun-èrọ; Àkọsí PAWS kò wọ́pọ̀; Ìfẹ́ (cravings) jẹ́ bí iṣẹ́ sí iṣẹ́ kìí ṣe pé ó máa ń ṣẹlẹ̀ ní gbogbo àkókò.	Ìbẹ̀rẹ̀ ìṣe ènporfin gbogbo fún àwọn ènìyàn púpọ̀ ní ọdún mẹ́wàá sí mẹ́jọ (12-18 months) láti inú ìgbàgbé tí ó tẹ́lẹ̀, bá pé ìgbàgbé náà ní MAT kúrò tàbí kò ní.

Ikon 3 — Nígbà wo tí èèwọ̀n yóò padà sí ìṣe rere?

Ìgbà tí a máa ní ìdájọ́ àkọlé mu-opioid receptor density ni, nínú ènìyàn púpọ̀, ó máa gbọdọ̀ kọjá ọdún 12 sí 18 láti ṣíṣe ìgbà rere tí ó tọ́ ní ìgbésẹ̀ — àkókò tó jọ sí ohun tí ó dára láti ṣe nípa ohun-ohun mìíràn tí ó ní ìgbà rere tó pọ̀ nínú ẹbọ yìí. Syndrome ti ìdájọ́ lẹ́yìn (PAWS) ni pé ó lè ṣìlẹ̀ láti ọdún 18 sí 24, àti fún ìgbà rere tí ó ní ohun-

ohun fenti-nal náà, àkókò náà lè gbòde sí iye tó pọ̀ sí iye, nítorí ìṣe ìbáṣepọ̀ receptor ti fenti-nal tí ó dára jùlọ bí ó ti ohun-ohun opioid mìíràn.

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí o bá wà ní ọgọ́ọ̀n ohun tí ó kún, ṣùgbọ́n o tẹ̀ sí àwọn ìkú àtẹ́lẹ̀ PAWS — ìbànújẹ́ láìní ìròyìn, ìfẹ́ tí kò ní ìṣe tó rí, ọjọ́ pípé tí ó dára gẹ́gẹ́ bí ẹrù — èyí kìí ṣe ìwé-ẹ̀rí pé iṣẹ́ náà kò ṣiṣẹ́. Èyí ni ibi tí àkókò tó dára ń mú ọ wá. Àkókò tí ó parí níbí a máa mọ ní ọdún kan sí i, kí èrò nínú ìgbà díẹ̀ náà pé o ti gbọ́ ìbànújẹ́ láti ṣẹlẹ̀ kìí ṣe láti mú ìbànújẹ́ náà lọ.

Ikon 4 — Ohun tí o ní kàkàràn láti rí

- Anhedonia kan ni oju, nipa awọn ọsẹ àkọ́kọ́—oúnjẹ, orin, ènìyàn tí o fẹ́ kí wọ́n ṣàkọ́ ní ìṣe pé kò ní ìtumọ̀ pẹ̀lú ìtumọ̀, nítorí pé ẹrọ endorphin àti dopamine tí awọn opioid ti ń gbé dá lórí wa wà ní ìdìbò ìgbàwo bihangbanti.
- Ìdàgbàbé ìrọrùn àìní (opioid-induced hyperalgesia) — èyí ni ohun tó dájú, tí a ti ṣe akọsílẹ̀ níbí níbi tí ètò ìṣe nínú ara máa fi ipò rẹ̀ sí iṣẹ́ tí ó ga ju bí kókó láti ṣàkóso àìní lọ, nígbà tí ó ń dáwọ́n. Èyí yóò parí lórí àkókò tó wà nínú Ikon 2 àti Ikon 3, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ohun tó máa mú ènìyàn kúrò láti ìròyìn nígbà tí ó ń ṣẹlẹ̀.
- Ìrìn àjò tí ó gbọdọ ṣíṣe láti mú wá lẹ́yìn, nígbàye tí ó jẹ́ ìtọ́kùn tó ga jùlọ nínú ìwé-ìtọ́kùn pé kí ìbẹ̀rẹ̀ àkọsí yóò ṣẹlẹ̀—ó gbọdọ ni a ṣe àṣọ̀rọ̀ rẹ̀ bí ó ti ẹyẹ mìíràn nínú ìgbési ayé yìí.
- Àlàáfíà tí ó lè wá láìsí ìkópa tó ṣeé rí, pàápàá nígbà tí àwọn ohun náà bá ń ṣẹlẹ̀ nínú àwọn ìgbà PAWS — èyí jẹ́ ohun kan ti ìṣe aṣọ-ẹ̀rọ (neurobiological), kìí ṣe àmì pé ó kò sí ìfọwọ́sí.
- Ìròyìn ìkìlọ̀ àti ìbàjẹ́ ènìyàn nínú àwọn olùgbé G-allele OPRM1 ní pàtàkì (Iṣẹ́ 5) — ẹrọ tí ó dá ara rẹ̀ sí ìdúpọ̀ opioid náà tún máa ṣe ìṣe ìbájẹ́ ènìyàn tí ó dá lórí endorphin, nítorí náà ìgbàgbé rẹ̀ lè mú kí ẹ máa rí bí ìkìlọ̀ nípa ara rẹ̀, kìí ṣe ìfẹ́ ohun tó jẹ́ ògùn ṣoṣo.

Ikon 5 — Àtúnṣe Èdè Gènètìkì

Èèyàn	Kí ni ó ṣàkóso	Iṣe ìrìn àjò Opioid
OPRM1 (A118G)	Àkójọpọ̀ ìrẹ̀sìní mu-opioid — àkójọpọ̀ ìrẹ̀sìní pàtàkì tí gbogbo opioid ṣe éwọ́n sí.	Ègbé tó ṣe pàtàkì jùlọ ní gbogbo ìwé àkọsílẹ̀ yìí. Àwọn olùgbé G-allele ní ìdánilójú ìbáṣọ̀ rẹ̀ tí ó kúnnísí — èyí túmọ̀ sí pé wọ́n ní ìrọ̀rùn ìrànlọ́wọ́ àti ìròyìn díẹ̀ láti ìgbà nǹkan tó dára, èyí ni ìṣe kan tí ó mú kí ìdánilójú náà pọ. Ìdánilójú tó kúnnísí yìí tún túmọ̀ sí pé wọ́n ní ìròyìn díẹ̀ láti àwọn ohun tó dára ninú èrò (ìlátọ́, ìkọjá, ìyànwọ́), èyí ni ìdí tí ó mú kí ìṣe ìròyìn tó dára ninú

Èèyàn	Kí ni ó ṣàkóso	Ìṣe ìrìn àjò Opioid
		ìgbésí ayé lè gbà àkókò díẹ̀ láti ní ìdágbàsókè fún ìjọba yìí. Nítorí pé: Àwọn olùgbé G-allele ń fi ìdánilójú tó kúnnísí jùlọ sí naltrexone — èyí ni ìwé àkọsílẹ̀ tí ó dára láti gbé sí ọ̀rọ̀ kan pẹ̀lú ẹni tí ó máa ṣe ìṣe ìgbàgbọ́.
CYP2D6	Ó n mú kóòdînì, tràmadól, àti opioid mìíràn púpọ̀ sí ìṣe tàbí ìkùn.	Àwọn ènìyàn tí kò ní ìṣe àkọ́kọ́ (poor metabolizers) kò ní ìgbésẹ̀ kan sí iṣẹ́ láti codeine tàbí tramadol, èyí tí ó lè mú kí wọ́n npa ìlúwé láti ṣíṣè ìgbésẹ̀ tí ohun-ohun náà kò ní ṣe fún wọn. Àwọn ènìyàn tí ó ní ìṣe àkọ́kọ́ tó gbóná (ultra-rapid metabolizers) ń yí codeine sí morphine pẹ̀lú ìrọ̀rùn, èyí ni ìṣe tí a ti rí láti pa ìgbésí ayé kálẹ̀ bí ó tilẹ̀ jẹ́ nínú àkọsílẹ̀ tó dára. Ó máa ṣe éyí náà nípa buprenorphine metabolism tí ó ní ìtumọ̀ sí iṣe ìwọ̀n MAT.
CYP3A4	Àṣàrò tó ṣe ìṣe àkúnlẹ̀ (metabolizer) fentiyl, òksíkodón, métaidón, àti buprenorphine.	Ègbé ìgbàgbọ́ pharmacokinetic tí ó jọ̀n fún opioid kan tí àwọn ènìyàn púpọ̀ ní ìròyìn yìí ń ṣiṣẹ́, kí ó sì gbajúmọ̀ nínú ohun-ohun oògùn MAT. Ìgbàgbọ́ CYP3A4 tó jẹ́ àkàbọ̀ — láti ìwàbí tàbí ìṣòro ìṣe ohun-ohun (antibiotics kan, antifungals, kálẹ̀ gṛīpufruit) — lè mú kí àwọn ohun-ohun wọnyi di nǹkan tó dára. Àwọn CYP3A4 inducers lè mú ìgbàgbọ́ MAT lọ́wọ́ nípa ṣíṣe ohun-ohun náà pẹ̀lú ìrọ̀rùn. Fún gbogbo ẹni tí ó ń ṣe àkọsílẹ̀ nínú ohun-ohun kọ̀ọ̀kan.
ABCB1 (P-glycoprotein)	Àyà ìṣẹ̀lẹ̀ ohun-ìgbésí àti ètò ọrọ̀ láti inú ẹjọ́ ìránlọ́wọ́ (Blood-Brain Barrier Drug Transport)	Àyàn kan ni ó ṣe ìdáhùn bí opioid bá wọ inú èèwọ̀n láti nǹkan tí a fi dá — àyàn díẹ̀ ní jẹ́ kí ó wọ inú éèwọ̀n (CNS) púpọ̀ sí i, ó sì mú ìṣe tó lágbára ju láti nǹkan tí ó kúnjú, èyí tí ó lè gbóná pé ó ń gbé ìdáhùn ìbẹ̀rẹ̀ wọ́n. Ó tún ní ìhùn sí buprenorphine àti methadone CNS concentration, èyí tí ó ṣe pàtàkì fún ṣíṣe ìgbésẹ̀ MAT láti dára jù.
DRD2 (Taq1A, A1 allele)	Ìdàn-àtúnṣe Dopamine D2 receptor	Ìgbàgbọ́ ìkùnú àkọ̀kan ní 30% nínú àwọn olùṣọ́jú A1 — Syndrome Àìdágbàsókè Ní Ìránwọ́. Nígbà tí ó bá pọ̀ pẹ̀lú OPRM1 G-allele, ó máa mú ìkùnú ìránwọ́-sistema tó gbajúmọ̀ wọlé èyí tí ó ní àbójú sí ọ̀nà ìránwọ́ opioid àti dopamine lójú-ìgbà. — Èdè kan nínú àwọn ìtẹ̀síwájú tó ní ìṣe tó ga jù lọ.

Èèyàn	Kí ni ó ṣàkóso	Ìṣe ìrìn àjò Opioid
COMT	Ìṣe Dopamine àti ìṣe Àkọsílẹ̀ Èrò	Ní pàtàkì fun ẹni kan tí ìṣe opioid rẹ̀ bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìwọn àìní ìrànilẹ́ lọ́wọ́, awọn variant COMT ń ṣàkóso iṣẹ́ ìdágbàsókè ìyà ọpọlọpọ̀ láti ìwọn ìbẹ̀rẹ̀, nípa èyí tí ó túmọ̀ sí pé ìyà tí kò dára pẹ̀lú rẹ̀ lè ṣì nílò àkọsílẹ̀ ìṣe ìdágbàsókè rẹ̀ (Iparí 6) bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé a ti ṣe agbára dìde lórí ìwọn opioid náà.
MTHFR	Mètìlèyèshọn — ìṣe àkọ̀wé neurotransmitter	Ìbẹ̀rẹ̀ ìkú ní dopàmìn àti sérotonìn tí ó lè ti ṣe ìgbésí ayé fún ohun tí opioid wà nínú rẹ̀. Ìṣe ìgbànújẹ́ 5-MTHF jẹ́ ìpinnu pàtàkì, kìí ṣe nípa ìfọwọ́sowọ́pọ̀, nínú ìgbésí ayé yìí.
GABRA2	Àyíká GABA-A receptor alpha-2 subunit — ìṣe ìdánilẹ̀ àkọsí	Kò jẹ́ ẹgbẹ́ opiate pàtàkì, ṣùgbọ́n ìṣe tó mú èrò wá, nítorí ohun méji: ó jẹ́ àkọsílẹ̀ GABA kan tí ó dá lórí ìwé-opiate pẹ̀lú benzodiazapine tàbí opiate pẹ̀lú alcohol (ohun ìṣe kòòkan tí ó ń ṣègbé sí ẹrọ ìbànújẹ́/ìdánilẹ̀ kan fún ìṣòro ìbànújẹ́/ìdánilẹ̀ tó jọ), ó sì ń mú àkọsílẹ̀ tó kọjá tí a ṣe àkọsílẹ̀ ní ìwé náà.

Báwo ni COMT Ṣe Yíyí Kí Ní Èyí Tí A Fẹ́ràn Àlàáfíà Lógbò?

COMT ń ṣàkóso bí i ṣe nmu àgbéyẹ̀wọ̀n dopamine àti ohun-ohun ìṣòro láti kúrò, èyí náà ní ṣíṣe kí ó mú ìtumọ̀ pé opiods wáyé fún ẹni kan ni dájúdájú — kìí ṣe nítorí iye tí ó lo nìkan, ṣùgbọ́n nítorí ohun tó mú kí ìyàlẹ́wọ̀n náà ní ìtumọ̀ pé ó ṣe pàtàkì láti kọjá ni àkókò àkọ́kọ́.

COMT Profile	Àkójọpọ̀ ṣáájú Opioids	Opioids kan ni?
Val/Val ('Warrior') — ìfọwọ́sowọ́pọ̀ tó kọjá, ìtọ́kùn-ẹ̀rọ̀n dopa-mínì tí ó dípò.	Nlówó ìròyìn tí kò ní ìṣòro; ó gbajúmọ̀ sí ìdájú àti ohun tuntun bí kò sí ohun kan tí ó wà nínú rẹ̀.	Opioids ṣe ìrọrù kan tí ó yàtọ̀ láti àwọn ìkíni mìíràn — kò jẹ́ "nígbà mìíràn, kí nínú àlàáfíà" ṣùgbọ́n wọ́n jẹ́ "nígbà mìíràn, dára púpọ̀ láti dá ìrìn àjò nípa ìwọn." Ìkíni yìí kò gbajúmọ̀ bí ó ti ṣe ní ìdágbàsókè opioid nínú ìdágbàsókè stimulant, ṣùgbọ́n nígbà tí ó wà, ìrànlọ́wọ́ láti dá sí iṣẹ́ tó ní ìwọn gígùn, kìí ṣe iṣẹ́ tó máa kọjá nínú àlàáfíà.
Met/Met ('Ẹni tí ó ní ìbẹ̀rù' / 'Ògbógbó') — ìṣòro láti fọ́, ìtọ́ka àkànṣe tó ga jùlọ.	Ó máa ṣiṣe ní ìbẹ̀rù tàbí ìdàlẹ̀ pípé ní àlàáfíà; ètò ìkú ń gbìyànjú láti ṣiṣe ní ìgbà tí kò sí ohun kan bá wọ inú rẹ̀.	Èyí ni ìwé àkọsílẹ̀ tí ó pọ̀ jùlọ fun ìgbà ìdágbàsókè opioid. Ìṣe opiodì kan nípa ìkú HPA-axis (taàrà gẹ́gẹ́ bí ìwé ètò ti ẹkọn 5) dáradára dájú sí ìtumọ̀ tí ó pọ̀ láti máa kún ìgbésẹ̀ ìṣòro tó ga ní àkókò kan — ìrọrùn kìí ṣe ìrọrùn ara rárá, bí ó ti jẹ́ akókò àkọ́kọ́ tí èyí tí ó wà nínú ìwé-ìṣẹ̀ tó pọ̀ láti dá sílẹ̀. Èyí ni òpó tí HPA-axis rebound tí a ṣàlàyé ní

COMT Profile	Àkójọpọ̀ ṣáájú Opioids	Opioids kan ni?
		ibi mìíràn nínú ìgbìmọ̀ràn yìí máa jẹ́ ohun tó ga jùlọ, nítorí pé ó wà pẹ̀lú ìṣe ètò ìṣòro tí ó pọ̀ láti dá síwájú.
Heterozygous (Val/Met)	Àkúnlẹ̀ tí ó dára láàrá àwọn ìtàn méjì tó wà níbẹ̀.	Nlángàn ohun tí ó jẹ́ ìròyìn ara rere pẹ̀lú nǹkan tí ó ní láti rọ̀ sí iṣan-ìgbésí ayé, láìsí ẹni kan náà tó bá jẹ́ kí ó dára bí àwọn ìkọ́kọ́ tí ó jẹ́ homozygous.

GABRA2 àti "Àkàbọ̀ Àníyàn" (Anxious Depressant Pattern)

Èyí ń ṣeé ṣe láti pe ní orúkọ lókò pẹ̀lú pé kò dá GABRA2 gẹ́gẹ́ bí ìwé-akọ́lé díẹ̀ nínú tabì náà. Gene-Substance Matrix ti Compendium rẹ ni ó mọ̀ àkọsílẹ̀ tí ó jọ sí i—GABRA2 high-risk pẹ̀lú COMT Met/Met—gẹ́gẹ́ bí 'Anxious Depressant Pattern,' èyí tí ó ṣe pàtàkì nípa ẹ̀rù, benzodiazepines, àti opioids: ìgbésí ayọ̀ ara ẹni tó kùn (COMT) tí ó jọ sí ìṣe ìdánilẹ̀ tó kùn (GABRA2), tí ó ń mú ìlànà ìkópa sí i ní gbogbo àkọsílẹ̀ tí a ṣe ìwé nínú matrix náà.

⚠ Àkúnlẹ̀

Bí èyí bá dá lórí rẹ, nǹkan méjì ni pé kí á mọ̀ nípa ìwọ̀n. Ní àkọ́kọ́, ó jẹ́ ìtumọ̀ wa pé ìṣe pílẹ̀-àkógbò (polysubstance use) — opioids lórí benzodiazepine tàbí alcohol — jẹ́ ìlànà tí ó gbajúmọ̀ fún àkógbò yìí: opioid náà ń dá sí ètò ìdájọ́ àti ìrọ̀rùn, nígbà tí ohun tó ń ṣiṣẹ́ lórí GABA nìkan ń dá sí iṣẹ́ ìbẹ̀rẹ̀ tí kò pọ̀, kìí ṣe pé nǹkan méjèé náà bá dán gbogbo ohun tí mìíràn ń ṣe. Ní àkọ́kọ́, ó túmọ̀sí pé ìgbàgbọ́ fún àkógbò yìí nílò láti dá ètò méjèé sílẹ̀ pọ̀ — iṣẹ́ tí ó mú opioids lọ́wọ́ nínú ìwé-ìwé yìí, àti iṣẹ́ tí ó mú GABA lọ́wọ́ nínú ìwé-ìwé Benzodiazepine tàbí Alcohol ti Recovery Kernel bí ohun tó bá jẹ́. ó ni ibéyẹ̀ kan nínú ìṣe náà — kò ṣe láti ṣiṣe ìkànsí ìgbẹ́kẹ̀lé opióí bí ohun gbogbo.

Phenotyping Láìsí Àkọsílẹ̀ Èrò

- Ṣe opioid kan ní ìrànjú àìní tí èyí kò lè ṣe, bí ó tilẹ̀ jọ sí ìdájọ́ tí mìíràn rákọ̀wọ́ pé ó dára? → Ó le jẹ G-allele OPRM1 tàbí variant ABCB1. Ìṣe ìwádìí CYP2D6 ń ṣe pàtàkì láti múlẹ̀.
- Ṣe opioid ṣe jẹ́ kí o rí pé o dára, pé o ní ìkọsí, àti pé o wà nínú ìrọ̀rùn ní ọ̀nà tí kò sí ohun mìíràn ṣe? → Ìgbéyẹ̀wò OPRM1 tó pọ̀ jùlọ àti ìbẹ̀rẹ̀ ìṣòro ní ètò endorphin. Iṣẹ́ ìkọsí àti ìkọsí ẹgbẹ́ (Iphần 9) jẹ́ ohun pàtàkì, kìí ṣe ohun tó túnwọnsì, sí ìgbà ìrànlọ́wọ́ rẹ.
- Ṣe ìlo rẹ bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìṣárí àìsọrọ̀ tí ó dára? → Àkànwọ́ COMT ní ìgbà-ìwọ̀n ìdánilẹ̀ àìsọrọ̀ lè ṣe pàtàkì. Àìsọrọ̀ tí kò tún gbírí nílò ìṣárí rẹ̀ tí ó túmọ̀ sí ẹgbẹ́ kan — wò Igbese 6.
- Ṣé ìkú ní àkókò tàbí anhedonia ni èrò rẹ tí ó pọ̀, kò dá lórí ìṣe opioid? → Ó lè jẹ́ ìbẹ̀rẹ̀ DRD2 pé kí nínú MTHFR. Ìpàdé Dopamine jẹ́ ohun tó yàtọ̀ ní àkókò.

Ikon 6 — Àwọn Ènìyàn Tó Nlóje

Ìtèsíwájú	Kí ni èyí ṣe yàrá?
Ìgbàdúrà ìṣọdé àìní ara níbi tí ó ti bẹ̀rẹ̀	Fun iye nkan ti eniyan ni opioid recovery, ìkàlẹ̀ tí ó dára jẹ́ ohun pàtàkì àti pé ó máa jẹ́ ìṣòro tó wáyé nígbà yìí. Kí ló túmọ̀ sí gbogbo ènìyàn pé ìwọ̀n ìbájẹ́ gènétì tí ó mú ìdápọ̀ wá kò túmọ̀sí pé ìkàlẹ̀ náà kìí ṣe rẹ́, èyí sì kò ṣẹlẹ̀ nígbà tí opioid bá lọ. Èyí àkọlé nílò ìṣe ìṣàkóso ìkàlẹ̀ tó máa wáyé pẹ̀lú, kìí ṣe pé ó yóò pa ìṣe recovery — physical therapy, ìṣàkóso ìkàlẹ̀ tí kò dá lórí opioid, àti ní díẹ̀ bí buprenorphine tí a fi ṣàyẹ̀wò fún ìkàlẹ̀ (ìtúnwọ̀n tó dára, ìgbésẹ̀ tó yàtọ̀ láti iṣẹ́ rẹ̀ nínú MAT fún ìdápọ̀) nígbà gbogbo lókè pẹ̀lú ìṣe recovery. Ìkàlẹ̀ tí kò ṣàkóso jẹ́ ọ̀kan nínú àwọn ohun tó ga jù lọ Àwọn ọ̀nà tí ó ṣeeṣe láyé sí ìṣe opioid láti ohun kan nínú ìwé-ìwé yìí.
Àkọsílẹ̀ tí ó ní féntanil	Ìdágbàsókè opiodi tí kò dára lónìí, àti ìwọ̀n-ẹ̀rù tí ó pọ̀ sí i, àti ìfàlẹ̀ ọ̀tá tó jẹ́ ẹ̀rù, ni ohun tí a máa rí ní ìṣòro nínú fentianyl, èyí tí ó ga ju eroin apá mẹ́wàbí lọ ní ìwọ̀n. Ènìyàn kan tí ó ní ìdájọ̀ tó dá lórí eroin tàbí ọ̀tá kò ní àkọsílẹ̀ ìgbógun láti ìjọba fentianyl—àní ìṣe ìdájọ̀ náà lè mú kí ẹni kú ní ìwọ̀n tí ó máa jẹ́ ohun tó dára pẹ̀lú ohun tí kò ṣe tán. Fentianyl test strips (tí a lè rí láti àwọn ẹgbẹ́ ìrànlọ́wọ́ gbogbo) àti ìkọ́kọ̀ náloxone kìí ṣe ìṣàkóso tó yẹ sí ènìyàn kan tí ó ní ìṣe opiodi lónìí—wọ́n jẹ́ ohun ìgbógun àtúnṣe, ẹ̀kọ̀n ìlò tó kọjá. gẹ́gẹ́ bí ìfáṣọ̀rọ̀ àkọ̀kọ́ ti ìdánilẹ̀-ìlú.
Ivé/ìṣẹ̀lẹ̀ ọ̀nà	Ó gbé ìrisko mìíràn tí a ṣe àkọsílẹ̀ nínú ìwé ìròyìn Eèyàn, Ojú, àti Ítẹ́ ọ̀rọ̀ Recovery Kernel — ìṣòro ní ibi tí a fi inyẹ rí, endocarditis, hepatitis C àti B, àti HIV. Ìgbadà ìwé ìdánilójú fún ìṣòro tó wá láti ẹ̀ran jẹ́ ìròyìn ìṣẹ̀lẹ̀ ní ìgbà tí a ti dára, kìí ṣe ìkọsí — àti ìwòsàn hepatitis C òde òní ń lè mú ènìyàn lọ́wọ́ bí ó ti ṣẹlẹ̀ láti ọjọ́ kan.

Àyà ìlànà àti ìdánilá

Fun ẹni kan tí ó ń ṣe ìgbàgbọ́ opioid pé ní pàtàkì, ohun tó jẹ́ náà ni ó yí ìwọ̀n tàbí àlàáfíà ti ìgbàgbọ́ náà. Èyí jẹ́ ìròyìn ìbáṣepọ̀ ìlànà, kìí ṣe ìpín-ìwọ̀n tí a máa kọ sí ẹni kan — nǹkan ohun tó dára ni ó ní àkọsílẹ̀ ọ̀rọ̀ láti mú wọ́n wá sí ìbéèrè náà. Ohùn tó tẹ̀ lé yìí jẹ́ ìlànà tí ó yẹ kí a mú wọ́n wá sí ìgbòkègbodò náà.

Èrò	Kí ló mú èyí ṣe kọjá láti ṣàkún?	Ìṣe Àkọsílẹ̀ Gbogbo
Fentanyl (patch tabi èyí tí a fi ṣe ní ìlú)	Ìṣòro nínú ìgbà gbígbé nípa àkọsílẹ̀ kéré jù lọ ni ó túmọ̀ sí ìyàlẹ̀ ìyàlẹ̀ ńlá; ìwọ̀n-ìpín tàbí ìdágbàsókè tí a fi hàn nínú apá tó dára náà (òrò, ìṣòro inú ilẹ̀ ẹran, àti ipò ìkọ́kọ̀ kan gbogbo ni ó mú ìyàlẹ̀ wáyé lórí ìjìnlẹ̀ òye.	Àkọ̀kan tí ó dára ni pé àwọn ìgbàgbọ́ náà máa lọ sí agbára ìgbàgbọ́ tó kéré ju tó dé ní ìdágbàgbà tó pọ̀ (nígbàye 2-4 ọ̀ṣẹ̀, lẹ́yìn láti tún gbogbo ètò tí ó jẹ́ ìlànà kíkọ́ yìí), àsìkò pé ni pé àwọn ìránlẹ̀ orílẹ̀-èdè fentiylì kìí ṣe ohun tó máa ṣẹlẹ̀ ní bí iṣẹ́ ìgbàgbọ́ láti ìgbàgbọ́ kan sí mìíràn — ó máa nílò láti yí sí ètò tí a lè ṣàkúnjú, tí a lè kọ̀wé (wò MAT, Ibiti 8).
Oxycodone ER (OxyContin) àti	Ìṣe ìròyìn tí ó gbógun nípa pé ìlànà kúnni ń yí àtúnwọ̀n ìgbésẹ̀	Ìgbà ìkú ní àkọ́kọ́ nínú ìwọ̀n ìdájú tí ó gbajúmọ̀, tí ó máa jẹ́ 10-25% ní

Èrò	Kí ló mú èyí ṣe koṣá láti ṣàkún?	Ìṣe Àkọsílẹ̀ Gbogbo
opioid ìrànlẹ̀ mìíràn tí ó dá lórí ọ̀rọ̀	pẹ̀lú ìdágbàsókè ìgbésẹ̀ àti ìdápọ̀ ìfọwọ́sowọ́pọ̀ — ìkùn tí ó rí pé o dára lórí papọ̀ lè mú ìbànújẹ́ ìfọwọ́sowọ́pọ̀ tó kún fún ìgbà díẹ̀.	gbogbo ọ̀sẹ̀ kan sí èyí dédé 4, dáadáa ni pé kí á múra láti ìgbà tí a ti lo rẹ̀ títí dé bí àkókò tí koṣá àti ìwọ̀n ìṣòro, nígbà mìíràn pẹ̀lú ìwé-ìṣe tí ó máa ṣiṣẹ́ ní ìgbà díẹ̀ fún àwọn ìṣòro tó bá tẹ̀ sí i nígbà tí a ń yíyẹ — èyí jẹ́ ìpinnu fún olùṣọ̀rọ̀ tí ó kọ ìwé, kìí ṣe ìfọwọ́sowọ́pọ̀ tí ẹni náà máa ṣe.
Hydromorphone (Dilaudid)	Ìgbàgbọ́ ìgbàlà tí ó kédò àti ìdájú gígù lórí morphine túmọ̀ sí pé ìbẹ̀rẹ̀ ìkópa náà yóò koṣá ní ìgbà tútù ju ní ìṣòro opiodi tó n ṣiṣẹ́ láti ìgbà pípé, ó jọ̀n pẹ̀lú àkànṣe tí a ti ṣe akọsílẹ̀ fún ìṣòro ìgbàlà kédò tí a fi hàn fún venlafaxine ní ìwé ìròyìn SSRI/SNRI.	Nlówó tí ó máa ṣẹ̀lẹ̀ láti yí (rotate) sí opioid tó ní ìgbésí ayé tútù bí èrò àkọ́kọ́, pàápàá láti mú kí ìdánilẹ̀ náà dára sí i, kò ṣe láti dánilẹ̀ fún ohun tí ó máa ṣiṣẹ́ ní ìgbésí ayé díẹ̀ — ìyípadà yìí jẹ́ ilànà ìwé-ìṣe tó dára nínú ìṣàkóso kliníkì, kìí ṣe èrò láti gbìyànjú, ó sì gbọdọ̀ jẹ́ kí olùṣọ́ni àgbà ló ṣakóso nítorí ìtumọ̀ ohun tí ó wà nípa ìwọ̀n agbára.
Tapentadol (Nucynta)	Ìṣe tí ó yàtọ̀ pẹ̀lú àwọn mìíràn ní inú tábìlì yìí — ìṣe méjì bíi mu-opioid agonist àti norepinephrine reuptake inhibitor. Ìṣe kejì yìí túmọ̀ sí pé ènìyàn díẹ̀ kò gbàgunún rẹ̀ fún àwọn ohun tí kò ní ìbáṣepọ̀ pẹ̀lú ìrọ̀rùn opioid receptor: ìgbésè norepinephrine tó jọ sílẹ̀ lè mú ìbànújẹ́, ìkìlọ̀, tàbí ìdá-gbé ọkàn, pàápàá nínú ènìyàn kan tí ó ti ní ìwọ̀n àlàáfíà tó kùù (ìfúnni COMT Met/Met ní tábìlì 5 ni ó yẹ kí a ṣe ìdáhùn níbí ní pàtàkì).	Bí tapentadol bá ṣe kò dára láti lo, èyí jẹ́ ìwé àkọsílẹ̀ tí ó dára pẹ̀lú fún ẹni tó ń ṣàkọsí — ó lè fi hàn pé ìṣe méjì náà ni ó jẹ́ ìdí nínú ìṣòro náà koṣá láti ìdágbò sí opioid nípa, àti pé ó mú wa lọ sí àyànìjàn ohun-ìwé mìíràn bí kókó koṣá ìlò ìdágbò tó yíyẹ.

Òkúkọ̀ Àyàrẹ́ Pharma Fun Opioid: Gabapentin àti Pregabalin

Ìṣe ìgbàye sílẹ̀ tí ó wópọ̀ ní àkọsílẹ̀ kíkọwa ń nílò ìwọ̀n ìwòsàn tó dára bí èyí tí ìkọ́itànjú yìí bá fún ní ibi mìíràn: gabapentin àti pregabalin ni a máa fi hàn láti gbìkùn láti kowa opioid, tàbí láti ṣe ìrànlọ́wọ́ sí iṣẹ́ ìgbésẹ̀ opioid nínú èyí tí ó jẹ́ ìpinnu àìní-ìní. Èyí lè jẹ́ ohun tó dára, tó ní ìlò. Ó lè di ohun tó kò ní ìdánilójú rẹ̀, ìkọ̀wé tó gbòǹgbò sílẹ̀ bí kò sí ẹni tí ó ń tọ́kùn àkókò ìgbàgbé.

⚠ LÁTÚN

Ohun kan ti Recovery Kernel ni nípa gabapentinoids ń lo síbí yìí: àwọn èyí náà nínú ìgbà tí ó pọ̀ sí i pé wọ́n máa gbé ìkànsí ìdágbàsókè àti ìkànsí ìbẹ̀rẹ̀ láti gbẹ́, pẹ̀lú ìkànsí ìṣọdọ̀ ní ìwọ̀n-ìwọ̀n tí ó kùn, bí a bá dá wọn lọ́wọ́ nínú ìgbà tí wọ́n ti máa ṣe sí i pé wọ́n kò ní ìkànsí. Bí àwọn gabapentin tàbí pregabalin bá jẹ́ akoko láti dá lórí opioid, àwọn

ìbéèrè ìdáhùn kan náà láti apá "Substitute Medications" yìí ń lo: kí ni òpópǫlú tí a ti sǫ sí nípa ìparí tàbí ìtúnwǫ̀n ìkànsì, ṣe èyí jẹ́ ìrìn-àjò tó ní àkókò tàbí pé ó máa tẹ̀ lé orí, kí ni ohun tí ìgbésẹ̀ láti dá lórí èyí ló yóò rí bí ó bá nílò láti parí. Ohun kan tí ó gbǫdǫ̀ kǫjá ìkànsí ìdágbàsókè kan Iṣòro kìí ṣe pé ó dára láti ṣǫrǫ̀ kǫjá iṣòro ìgbadé ni pé iṣòro náà nílé rẹ̀.

Ṣíṣe Iṣẹ́ Ní Ibẹ̀rẹ̀, Kò Ní Àtúnwǫ̀n Pàtàkì

Fun ènìyàn ìgbésí ayé tó ṣe pàtàkì ní Àkǫsílẹ̀ 6 tí ìṣe opioid wǫn bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìdolẹ̀ nìkan, àkúnlẹ̀ náà dára ṣùgbǫ́n kò péye — nípa ètò Àkǫsílẹ̀ 1 àti Àkǫsílẹ̀ 6, ìdolẹ̀ tí kò ní ìṣàkóso jẹ́ ǫ̀nà kan láti mú ìṣe opioid padà wá tó dára jùlǫ nínú gbogbo ìwé-ìwé yìí. Kí ló ṣe pàtàkì pé kí a ṣètò ohun tí ìdolẹ̀ náà jẹ, kí a sì ṣe ìwǫ̀n rẹ̀ lǫ́wǫ́, kìí ṣe ohun tó dára láti ní. Ó jẹ́ iye tí ó ṣe pàtàkì láti mú àkúnlẹ̀ náà dúró.

- Ìmǫ̀ràn ìṣòro tí ó dára jùlǫ—ìwé àkǫsílẹ̀, ìfǫwǫsí sí olùṣǫní pàtàkì, tàbí ohun èyí tí kò ṣẹlẹ̀ ní ìgbésẹ̀ ìdánilójú kan—kè sí ìrànlǫ́wǫ́ láti ṣe ìwǫ̀n bí kò ṣe gbìyùmǫ̀ láti ṣe ìṣakóso nǹkan tó dára pẹ̀lú àmìkàn lǫ́wǫ́.
- Ìṣe ìtǫ́jú ara àti ìdàgbàsókè ìkùn ìrànlẹ̀ tí kò dá lórí opioid, tí olùṣǫ̀kan ìkùn máa ṣe pẹ̀lú olùṣǫ̀kan tí ó ń ṣìlẹ̀.
- Ìṣe ìgbàgbǫ́ Ketamine — àkǫsílẹ̀ tí ó dára, tí ó ti ṣètò fún àwọn ìṣòro ìrànwǫ́ràn ìgbàgbǫ́ tó pọ̀ (complex regional pain syndrome, fibromyalgia, àti àwọn ìlànà ìgbàgbǫ́ tí kò wá ní èdè-ìgbàgbǫ́), tí ó dá lórí ìṣe ìgbàgbǫ́ aláìní ìrànwǫ́ràn nínú ibi tó ní ìkànsí àlùkǫ̀wǫ́, tí kò bi èyí tí a ṣe pẹ̀lú ìfáàrò láti gbogbo apá yìí. Ó dára láti mú un w de lórí olùṣǫ̀rǫ̀ ìgbàgbǫ́ níbẹ̀ tí àwọn ìdágbàgbà tó kò jẹ́ opioid kò ṣiṣẹ́.

SANCTUARY

Bí kò sí ẹni tí ó ti ṣe ìdánilẹ̀ nípa ohun tó mú ìrànwǫ́ lọ — ṣùgbǫ́n nìkan tí ó ti ṣe ìṣe láti dá rágbà pé ó wà — èyí ni ó yẹ kí o fi orúkọ rẹ̀ sọ sí olùṣǫ̀kan nípa ohun tó kún fún ìwǫ̀n. Tí o bá ń ṣí ìdágbàsókè nínú ohun tí ó ti ń dá rágbà, èyí tí kò ní orúkọ ìṣòro náà, láìṣe ìrìn àjò sí ohun tó jẹ́ ìṣòro náà, kìí ṣe ìlànà tí ìwé-ìwé yìí ń gbìyùmǫ̀ láti ṣètò.

Ikon 7 — Lo Ìṣe Àkǫsílẹ̀ Àkǫsílẹ̀

Èníwǫ̀n	Àkǫsílẹ̀	Ìlòrì	Ìṣe ìdágbàsókè (Posture)
1 — Tó ṣètò, ìgbà díẹ̀, kìí ṣe ìdàgbàsókè	Àṣọ ìwé àtúnṣe tó dára tí a lo gẹ́gẹ́ bí ó ṣe pataki, fún ìgbà díẹ̀.	Kò pọ̀, ṣùgbǫ́n kò ní ìṣẹ̀lẹ̀—ìtẹ́lẹ̀ ara lè bẹ̀rẹ̀ nínú ǫ̀ṣẹ̀ kan sí ǫ̀ṣẹ̀ méjì lẹ́yìn tí a bá lo rẹ̀ ní àkókò tí ó tǫ́, bí kò sí ìdánilójú.	Iṣẹ́ ìrànlẹ̀ tí a ṣe pẹ̀lú olùṣe ohun-ìgbàdúrà, kò ṣe ìparí ní àkǫ́kǫ́, yóò jẹ́ iṣẹ́ ìwǫ̀n tó dára sí iṣẹ́ ìwǫ̀n náà pẹ̀lú.
2 — Àwọn tí a fi kọ sí, àwọn tí ó gbógun ní	Lilo nínú ìgbà tí ó wọ inú àkókò tí a ṣe itọsọ, tàbí láti kópa iye kọjá láti ní ìṣe náà.	Àlàáfíà - ìdápọ̀ ara ni ohun tí ó yẹ kí a ṣe	Ìdánilẹ̀ tí ó ní ìṣe kíkún ni ohun pàtàkì níbí; ṣíṣe dáradára lè mú

Èníwọ̀n	Àkọsílẹ̀	Ìlòrì	Ìṣe ìdágbàsókè (Posture)
ìgbàlá tí ó tẹ̀ lé, tabi ìdárí díẹ̀		akiyesi.	ìbàjẹ́ tó ga, èyí náà ni àkọlé tí a gbọdọ̀ sọ̀rọ̀ nípa MAT, kóduro láti ọjọ́ díẹ̀, pé ó dára láti ṣe nínú ìgbànújẹ́.
3 — Ìṣe tí kò dára, tí a kò ṣe àtúnṣe, tabi tí ó pọ̀ jùlọ ní ìdàgbàsókè	Lóò gbogbo ohun tí a ṣe ní ìlò tó yíye, lóò ohun tí ẹni mìíràn ti lo, tàbí ìlo àkọ́kọ́ tí kò dára láti máa lo ní ọjọ́kọ́.	Dara	Aṣọ-ìṣe ìṣe àárùn ń ní ìlò gígù léyìn gbogbo ìgboyà láti dá. MAT yẹ kí ó jẹ́ iye pàtàkì nínú ìròyìn yìí, kìí ṣe ohun tí a máa lo ní ìparí.
4 — Nǹkan tí ó dá lórí ìdágbàgbà, pẹ̀lú láti ṣètò nípa ìkìlọ̀	Itẹ̀rìí tàbí ní ìṣe tí ó kúnlẹ̀, pẹ̀lú ìṣe tó jẹ́ kí a dá sí iṣẹ́ láti dá àwọn nǹkan ti ìkópa lọ́wọ́ pé kìí ṣe fún ìṣe.	Nnukwu — èyí ni ìtàn àkọsílẹ̀ Àkọlé 8 nípa MAT àti iṣẹ́ ìgbàwọ̀n.	Má ṣe gbìyànjẹ́ láti dá ìṣe náà ní àkókò tí kò sí ẹni tó máa ṣọ̀rọ̀. Àkọsí 0 nǹkan ìkú-gbogbo (relapse-overdose) wá pẹ̀lú agbára gbóró sí ènìyàn yìí ní pàtàkì.

Ikon 8 — Ilé-ìṣe Àlàáfíà Pẹ̀lú Ohun Ìṣe àti Kíkún

Èyà ìwọ̀n (or) Ohun tí a máa bá ènìyàn	Àṣàrò	Àkọsílẹ̀ Ààbò
Buprenorphine (Suboxone, Subutex, Sublocade)	Agonisti opioidi tí kò gbogbo — ó mú rékí yìí ṣiṣẹ́ ní ìwọ̀n tó dára láti pa ìbẹ̀rù àti ìfẹ́, pẹ̀lú ìparí ìgbésẹ̀ tí ó dá ìkàlẹ̀ ìrisko opioidi kúrò pẹ̀lú agonisiti gbogbo	Ó nílò pé ènìyàn náà wà nínú ìgbà tí ó kún fún ìbẹ̀rù láti díẹ̀ sí díẹ̀ (láti pa ìbẹ̀rù tó ti dé níwọ̀n). Ó lè jẹ́ kí àṣọ̀rọ̀ ní ibi-ìṣe lórí ènìyàn tí ó tọ́, èyí tí ó mú ìgbésè lọ sílẹ̀ láti ọ̀dọ̀ methadone tó wà nínú ilé-ìwòsàn.
Methadone	Agonisti opiodi tó kún fún ìgbà pípé, tí ó máa ṣíṣe ní ìgbésẹ̀ àkọ́kọ́—ó mú iṣẹ́ rékùn síwájú láìsí àkànṣẹ̀ sílẹ̀ àti àkànṣẹ̀ tó kún fún opiodi tó ní ìgbà díẹ̀.	Ó nílò ìdágbàsókè ọjọ́kọjọ́ ní ètò ìwọ̀n opioid tí ó ni ìròyìn, nínú ìtumọ̀ gbogbo apá, ítóotún pẹ̀lú àkọsí tó ga jù lọ tàbí ìgbési ayé tó dára. Ìwọ̀n CYP3A4 (Apá 5) ń ṣàkọ sí ìdágbàsókè.
Naltrexone (àlàyé tàbí àlàyé tí ó gbógun)	Antagonisti opioid receptor — ó gbọ̀ràn iṣọ̀kan lórí receptor náà kọjá láti ṣiṣẹ́ rẹ̀, èyí tí kò ní ìwà opiodì, bìkíní ìwà opiodì kan mìíràn tí a bá fi sílẹ̀.	Ó nílò ìṣe àkúnlẹ̀ gbogbo (nígbà yín 7-10 ọjọ́ méji lái opioid) ṣáájú kí o má bẹ̀rẹ̀, nítorí pé ó má ṣe kíkọ sí ìdánilójú tó ga níbí tí opioids wà nínú èyí. Àwọn olùgbé OPRM1 G-allele (Iparí 5) kìí ṣe láti fi hàn pé ó dára jùlọ — ìwé àkọsílẹ̀ ìṣárí tó dára, tí ó lè ṣe é.

Ọrọ̀ Àgùntàn

Ìyọ̀rẹ́-ìṣe MAT jẹ ìpinnu kliníkalì tó dára tí ó ní àǹfààní láti wá láti ìwé ètò tí ó wà nínú Igbilẹ̀ 5 — kọ sí ẹni tó ń ṣakóso èyí pẹ̀lú rẹ.

Ikon 9 — Itọnikọ̀n Iṣọ̀rọ̀

Tîkíká 1 — Àkọsílẹ̀ Àṣà Àmúṣe (Láti ọjọ́ kejì sílẹ̀)

Ìrọlẹ́-ọrọ̀	Iṣẹ́
DLPA (DL-Phenylalanine)	Ìpapo ètò Endorphin—bẹ̀rẹ̀ Ọjọ́ 1 níbí tí o bá ti jẹun.
NAC (600mg ni ètò méjì)	Glutamate homeostasis àti ìrẹ̀sìsì nípa ìfẹ́.
5-MTHF	Ìràn ìṣe àmìlẹ̀ ti ètò àti ìṣe nǹkan tí ó dára láti ṣàkún ní ohun tó ṣe pàtàkí.
Magnesium glycinate	Ìrọ̀rùn ètò ìṣẹ̀lẹ̀ àti ìrìnjókò.
Omega-3 (EPA-dominant)	Ìrànjú ìṣe àti èlédé nípa ìgbà tí ètò gbogbo nìkan ṣe ìgbàgbé rẹ̀.

Tîní 2 — Ilááàgbéyẹ̀kọ̀

- MAT fun Àkọsílẹ̀ 8, bí ìṣe ìrànlọ́wọ́ ìṣàkóso àmìlárahùn tí ó jẹ́ pàtàkì, kìí ṣe ohun tó máa túnra.
- Àkọlé ìṣe àìní ìrẹ́wọ̀n (Ise 6) tí ó ń ṣiṣẹ́ ní ìgbà díẹ̀ bí a bá ní ìyànwọ́ ìṣòro — èyí kò dára láti jẹ́ kí ẹgbẹ́ náà.
- Itiṣe ìwádìí àti ìṣakóso ìbàjẹ́ ọrùn tí a fi èyí ṣe nígbà tí ó bá ti gbà ìdágbàsókè (Iṣẹ́kọ̀kan 6).

Iṣẹ́gun Tó Kó Nlẹ̀ Lórí Àkókò: Iṣe Àkọ̀kan Tó Ló Kí Akókò

Ó dára láti pe rẹ̀ ní orúkọ nítorí pé ó kò gbọdọ̀ fúnni púpọ̀, ó jẹ́ ohun ìrànlọ́wọ́ tí ó dára pa, kìí ṣe èyí tí a máa sọ nípa àkọsílẹ̀ ìgbà rere: Àwọn akógé-ìyàwó tí ó mú wa nínú àkọsílẹ̀ ìgbà rere wà fún àwọn ìdìbò bíi tàpè, níbi tí ètò náà jẹ́ láti gba ìrànlọ́wọ́ tí a ṣe apá sí àkókò tí ó ṣètò kọjá ìgbà gbogbo ìṣe fúnra ìrànlọ́wọ́ tàbí kò sí ìrànlọ́wọ́ rẹ̀. Ènìyàn tó dára — olùkọ̀wọ́, ọmọ ẹbí, tàbí àwọn ènìyàn mìíràn tí ó ní ìṣẹ̀wọ̀n — ń kọ ìdágbàsókò nípa ìṣètò tàpè tó ṣètò pẹ̀lú olùkọ́ ìwé ìwé, àti pé ohun náà kìí ṣe lè yí sílẹ̀ ní àkókò tí ó ṣètò, bóyá ènìyàn tí ń gbé ìrànlọ́wọ́ náà bá ní bí ẹ máa rí nínú àkókò yìí. Èyí dáradára gbójú ìṣe ìgbésẹ̀-ìgbésẹ̀ ìrànlọ́wọ́ tó ṣètò tí a pe ní ibi mìíràn nínú Ìṣe ìkópa àyíká yìí lẹ̀: ṣíṣe láti dá ẹgbẹ́ lọ́wọ́ ní pa ipò láti ṣe é ṣe pẹ̀lú ìròyìn tí ó kùn sí iṣẹ́ tàbí ìdágbàsókè ni pé èyí jẹ́ ìrànlọ́wọ́ tí ó dára, tí ó kọjá nínú ara, kìí ṣe nípa àkọsílẹ̀ nìkan.

⚠ Àkúnlẹ̀

Àkúnlẹ̀ àkọsílẹ̀ wáyé, èyí sì ní ìtumọ̀: èyí jẹ́ ohunjẹ́ ìrànlọ́wọ́, kìí ṣe ìkọsí fún ètò ìgbàgbé ìṣakóso ìṣòro náà, kìí ṣe ìkọsí fún MAT tàbí ìjọsìn olùṣọ̀kan níbi tí wọ́n ló nífẹ̀ẹ́. Ó nílò ẹni tó dára láti gbẹ́kẹ̀lé, tó máa wà lọ́wọ́ nígbà gbogbo — ohunjẹ́ náà kò ṣiṣẹ́ bí ènìyàn tí ó ń ṣakóso rẹ̀ bá jẹ́ ẹni tó kò dára, ó lè di ìdágbàsókè tàbí ìbànújẹ́ bí a bá fi wọ́n sí nígbà tí kò sí ìròyìn ológun nípa ohun tí ó ṣe. Ó kò gbẹ̀ṣẹ̀ ẹni láti gba ohun ìṣakóso tàbí ohun

tó dára lọ́wọ́ àkókò náà, nítorí náà ó ń ṣàkóso ìrisìkò kan pàtàkì (ìgbàgbé ìrànlọ́wọ́ ní ìgbà díẹ̀ tí a ti kọ sí ohun tó ń gbà) kẹ́ sí. Àkọsílẹ̀ gbogbo. Àwọn ohunlélẹ̀ púpọ̀ ní ìṣe àtúnṣe ìgbà ìṣòro kan—mọ́ kí ó jẹ́ kí ó wáyé, àti ẹni tí ó máa ṣakọ́kọ́ rẹ̀ ṣáájú pé kí o gbẹ́kẹ̀lé ohunlélẹ̀ náà. Àti ó kọ́ ki ó má ṣe jẹ́ ìgbésè ìṣe àlàáfíà kan nìkan fún ẹni tí ó wà ní ìwé-ìwé ìdáhùn tó ga ní Ipurẹ 7—ó jẹ́ ìrànlọ́wọ́ ìṣe láti inú ìdíwọ̀n ìṣòro, kìí ṣe ìkọjá fún ìràwọ̀ ìṣàkóso.

Lórí Àwọn Ohun Tó Wá Láti Ìṣòro: Kí Ni Ìtẹ́lẹ̀kẹ̀ Pé "Ṣe Nípa Lówọ́ Dísí Tó Húlá" Jẹ́ Èrò Rẹ̀

Èyí ni ó nílò ìwọ̀n àtúnṣe tó jùlẹ, tí kò ṣe ìrànlẹ̀ rẹ̀ nítorí pé ìkà sí èyí yàtọ̀ láti ohun mìíràn ní ìwé-ìwé yìí. Ohun tó wá láti ilé òfin àmìshẹ̀ṣẹ̀ tó ni ìgbésí ayé tí ó dájú — tó jẹ́ kí á ṣe ní ìlànà tó ní ìlòrò, tó ṣàkún sí iṣẹ́ àti ohun tó wà nínú rẹ̀, tó lè tọ́ka láti gbogbo ìgbésí ayé láti ìṣe sí inú ìkùnrin tí ó gbé. Ohun tó wá níwọ̀n-ìwọ̀n náà kò ní ohun yìí kan. Kò sí àkọsílẹ̀, kò sí ìgbànúkọ̀ ìbẹ̀rẹ̀, kò sí ìdánilójú pé ohun tó wà nínú rẹ̀ dájú, kò sí ọ̀nà láti mọ nípa ohun tó kọjá láti óti tàbí tí a fi ṣe pẹ̀kùn ṣáájú tí ó dé ẹni tó ń gbé. Èyí kìí ṣe Àdúrà ìṣe nípa àkọlẹ̀ láti wá rẹ̀—ó jẹ́ nǹkan ara rere nípa ohun náà tí ó ṣe pàtàkì, kédāti pé kí ènìyàn kan bá ti fẹ́ wá rẹ̀.

Èmi ní ìṣòro ààbòlẹ̀ (Medical Emergency)

Èyí kìí ṣe ìrisko àṣà. Ní apá keje, ìfàlò opioid tí ó wọ́pọ̀ lónìí — àti ìfàlò píllì tí kò dára àti tí ó jẹ́ ẹrù nípa ìgbésẹ̀ — nínú ìbílẹ̀ púpọ̀ pẹ̀lú fentanyl, èyí tí ó ní agbára láti mú kí ìdáwo tó máa di ìṣọ̀kan wà ní ìwọ̀n tí kò gbọdọ̀ rí, bá tún jẹ́ àkókò tí kò sí ìyàlẹ̀, ìtímí, tàbí ohun tí ó lè ṣàkúnṣẹ̀ láti ìrànwọ́ntúnwọ̀n. Ènìyàn kan tí ó ń dá ìdáwo nígbà tí kò sí àkókò tó pé, tàbí tí ó ń wá ìrọ̀rùn láti àwọn nǹkan tí kò wá láti ọ̀nà ìṣàkóso ìṣòro kan, pẹ̀lú ṣíṣe ohun tí ó wà ní orilẹ́kọ́ tàbí láti ilé-ìgbésẹ̀ tí kò dára, kìí ṣe ènìyàn tí ń ṣe ìpinnu ẹkọ̀n kan bí ìwọ̀n ìrànwọ́ntúnwọ̀n tó wà ní àkókò. Èyí jẹ́ ìpinnu tí a ṣe Pẹ̀lú ìwé àkọsílẹ̀ nítorí pé kò sí ohun kan tí ó dájú nípa ohun tó wáyé. Fentanyl test strips àti Naloxone (Iṣẹ́ 0, Iṣẹ́ 6) ń rẹ̀ lọ́wọ́ ṣùgbọ́n kò mú ìrisko yìí lọ́wọ́ — ọ̀nà kan nìkan láti gbàdúrà pé kí o má lo ohun tí kò dájú ní ti o gbogbo, èyí ni ìdí tó jẹ́ pé àwọn ọ̀nà ìṣakoso àti MAT ní Iṣẹ́ 8 wà bí ọ̀nà tí a ṣe ìlò láti ṣàkọ sí nípa tẹ̀lé, bó tilẹ̀ jọwọ́ láti kó lọ.

Tírí 3 — Èto Àṣìṣe àti Endorphin (Ọsẹ̀ 1-12, ìgbésẹ̀ kọjá)

- Ìṣe ìrírí tí ó pọ̀ ní ọjọ́kọ́ — èyí ni ohun tó mú endorphin wá pàtàkì láti rí ní àwọn ohun kò ní ìwọ̀n ohun-ìwọ̀n, àti pé ó jẹ́ ìtọ́sọ́nà tí ó gbajúmọ̀ jùlọ nínú gbogbo ìwé ìròyìn yìí.
- Ìgbésí ayé àti ìkọjá tí ó dára — kìí ṣe nǹkan tí ó ṣẹlẹ̀ nípa ìṣẹ̀lẹ̀ lásán, ṣùgbọ́n èyí tí ó jẹ́ ìlànà, gẹ́gẹ́ bí iṣẹ̀lẹ̀ opioid receptor system bá ń mú àkọ̀wé ìdúpọ̀ ìbáṣọ̀ (Section 5).
- Ìṣe ìdánilójú, inú, àti orin—kíkan ní ìtumọ̀ rẹ̀ tí ó dára, bí ó ti kéré, tó lè mú èrò endorfin wáyé, tí ó yẹ kí a kó wọn pọ.

SANCTUARY

Ìṣe yìí kò dá lórí ìgbadúrà tí ó wọ́n sílẹ̀ ní ọjọ́kọ́ lọ́wọ́ ọdun, ṣùgbọ́n lórí ìṣàkóso tí ó tọ́ nípa àkókò. Èyí kìí ṣe ìkìlọ̀ kan fún ẹnikẹni tó ti rí ìṣòro láti kọ sí i — èyí ni ohun tó dára nínú ìwé-ẹ̀rọ tí ìgbàdúrà yìí ní, tí ó jọ sí àkókò tọ́ ní Àkọsílẹ̀ 3.

Àtúnṣe Tó Ní Ìbẹ̀rẹ̀: Oxytocin àti Kíkọ́kọ́ Àkọ̀kọ́ HPA-Axis

Èyí díẹ̀ ń wà nítorí pé Àkọsílẹ̀ Gíga rẹ ń dá àkọlé kan ohun yìí, ó sì gbọdọ ní ibi tí ó tọ́, tí ó sì ní ìgbadako láti kún un lókò níbí kọjá láti fi kún un sílẹ̀. Àṣà tí ó ṣàkọyẹ rẹ̀ jẹ́ pé: opioid ń dá HPA axis lọ́wọ́ ní gbogbo àkókò tí a máa lo, èyí sì ni nígbà tí a bá mú un sílẹ̀, ìjọba tí ó ti kún un yìí kò padà pẹ̀lú ìrọ̀rùn sí ìdágbàsókè rẹ̀ — ó dáwọ́, nígbà kan tó máa yọ sí iye tí ó wọlé. Cortisol ń gbóná, amygdala ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ìkìlọ̀, èyí sì ni ìjọba àlàáfíà náà ń kọ sí ìgbadako ìgbà rere ní ìwọ̀n tí kò ní ìdí wọlé. Èyí ni ìdí ìṣe tí ó mú kí ìdágbàsókè opioid lè dá máa ṣe bíi pé ó ti kú, àkójọpọ̀ náà pẹ̀lú... Nígbà tí kò ṣe ìdánilójú pẹ̀lú ìṣọkanlẹ̀ ìṣọkanlẹ̀ (Igbese 0) — ohun tí o rí ní àwọn ọkàn jẹ́ ìròyìn tó dára láti ètò ìṣọkanlẹ̀ tí ó ti gbóná púpọ̀, kìí ṣe ìdáhùn tí kò ní ìṣòro.

⚠ Àkúnlẹ̀

Oxytocin jẹ́ ẹni tí ó dára láti ṣọrọ̀ ìṣòro àkọsí cortisol—ó ń dá ìgbésẹ̀ HPA axis, níṣe bí iṣẹ́ ìdúró tòótọ́ fún èyí tí opioids ti mú kí ó dúró. Ohun tó jẹ́ ohun ìrànlọ́wọ́ rẹ pẹ̀lú pé ó ṣàlàyé ó sì dára láti sọrọ̀ ní àṣò tí ó di ẹni tó kún fún òtítọ́: ètò yìí jẹ́ ètò ìgbànújẹ́, kìí ṣe ohun tí FDA ti gbàwọsí fún ìwọ̀n ìkùnrin, pẹ̀lú pé àwọn ilé-ìṣe díẹ̀ tí ó kún fún ìròyìn àti àwọn ènìyàn tó ní ìgbàyà tí ó ṣiṣẹ́ ní ìparí ìmọ̀ ìgbàdúrà. Ó pataki láti wà nínú ìwé-ìwé yìí bí ẹrùn, ohun tí ó dára láti mọ̀ pé ó wà—kò ṣe bí iṣẹ́ tí a máa ṣe ní ìlò ara rẹ̀. Èbí tí ó bá ń ṣàyẹ̀wò rẹ̀ yẹ kí ó ṣe é pẹ̀lú olùṣọ́rọ̀ àtànúntàn tàbí Olùṣọ̀kan ìṣòro àti èsìní tí ó nífẹ̀ẹ́ láti ṣiṣẹ́, iye ìlànà yìí tí ẹsẹ̀ yìí ti ní fún gbogbo ìwọ̀n-tier ìgbésè mìíràn.

Ní ìṣe pataki, èyí jẹ́ ẹkọ̀n ìwọ̀n àtúnṣe kan pẹ̀lọ́ pẹ̀lú ohun tí ó ti ṣàkọ sí nípa oxytocin nínú inu (intranasal) tí a ti ṣe akọsílẹ̀ ní ibi mìíràn nínú ẹsẹ́ ìdánilójú Recovery Kernel fún ìgbà tí kò dájú láti wọlé léyìn benzodiazepine — ìṣe náà (HPA-axis dampening) jọ, àti ìlànà nípa rẹ̀ sì jọ: ó jẹ́ ohun tó dára, ó ní ìwọ̀n láti sọrọ̀ pẹ̀lú olùkọ́ni, kìí ṣe ohun tí a máa lo lórí ìgbésè àtúnṣe.

Ikon 10 — Iṣẹ̀lẹ̀ Àyà, A Ti Lẹ̀

*   **Emergency Signs:** (Àkàrà àyà)
    *   Chest pain: (Ìgbẹ́rẹ̀ ẹnu)
    *   Difficulty breathing: (Ìdánilẹ̀ àkókó)
    *   Sudden weakness/numbness: (Ìbùkún tàbí ìpínú ní àṣọ)
    *   Severe headache: (Ìgbẹ́rẹ̀ ọ̀rọ̀)

*   **What to do:** (Kí ló ṣe)
    1. Call emergency services immediately. (Ṣawọ́ àwọn ètò ìgbà yàtọ̀ ní láti kọ̀ọ̀kan.)
    2. Stay calm and follow instructions. (Dúró nínú ìrọ̀rùn, a sì tẹ̀lé àṣẹ.)
    3. Do not move the person unless necessary for safety. (Má mú ènìyàn náà lọ nígbà tí kò ṣe pàtàkí fún ìdúró.)

*   **When to use Naloxone:** (Nígbà tí ó yẹ láti lo Naloxone)
    *   If an overdose of opioids is suspected. (Bí a bá rò pé ó jẹ́ ìbùkún opiodes.)

Èrò ìṣòro ààbòlẹ̀

Kọ̀rọ̀ 112 kí o sì lo Naloxone tí ó wọ̀n sí fun: ìkú àti ìgbàwọ̀n nínú ìhùn — ẹlẹ́ṣẹ̀ tàbí ọwọ́ tí ó jẹ́ àbùkù tàbí aláwọ̀ — kò dá ara rẹ̀ — ohùn tó ń gbóná tàbí ìdánilẹ̀. Èyí ni pé ó ṣe pàtàkì nípa ìgbà tí a ti nṣi ìrànwọ́jú tàbí ìbẹ̀rẹ̀, gẹ́gẹ́ bí èyí tí a fi hàn ní Àkọsílẹ̀ 0, àti pẹ̀lú ìdánilẹ̀ fentanyl (Àkọsílẹ̀ 6) bí ìgbésẹ̀ ìkùnrin tó kò dá lórí opioid kan tí ó wá láti ibi tí kò dára.

Ikon 11 — Àkọsílẹ̀ Kíkọ̀rọ̀ Lóògùn Pàtàkì

Àkọsílẹ̀	Kí ló dára fún un
Recovery Kernel Opioid Guide,	Èyí ni ìtàn gbogbo MAT àti ètò ìfàṣọ̀rọ̀ tí iṣẹ̀lẹ̀ yìí n dá

Àkọsílẹ̀	Kí ló dára fún un
Ikon 3	lórí Àkọsílẹ̀ 8.
Recovery Kernel Iṣẹ́ Àtúnṣe Fentanyl	Àkọlé kan tí ó jẹ́ fún ìtumọ̀ tó kọjá nípa àkọlé 6—àwọn strip ìṣe, ìrànlọ́wọ́ Naloxone, àti ìtàn ìgbésẹ̀ èyí tí ó jẹ́ pé fentanyl lórí opioid mìíràn.
Recovery Kernel Ààlà, Àwọn Oko, àti Àwọn Ísu	Ìtàn gbogbo nípa ìṣòro àti ìdánilójú tí ó jẹ́ ìkàlẹ̀ láti inú ìgbóyà tó dá lórí Àkọsílẹ̀ 6.
Àkọsílẹ̀ Kíkún Protokólì 14 (Ìṣàkóso Ìgbàdúrà)	Àkọlé ìṣe ìdàgbàsókè ìrànlọ́wọ́ àìní ìyàtọ̀ tí a ṣàkọ sí ní Àkọlé 6 fún ẹni kan tí ìṣe opioid rẹ̀ bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìṣárí ìyàtọ̀ tó dára.
Àkọsílẹ̀ Kíkàlẹ̀ Protokólì 05 (Ìṣe Àtúnṣe Àyànmọ́)	Ìṣe ìkọ̀wé àti ìrànlọ́wọ́ tí ó jọ̀n nípa ìgbà tí a máa rí ìfẹ́ — ìfẹ́ tí ó wá nítorí ìtẹ̀lé ni èyí ló jẹ́ ìṣe pàtàkì láti ṣí ìpínlẹ̀ ní ìrànlọ́wọ́ opiodí, ju bí ìṣe àkọ̀kan kan lọ ní àwọn ohun mìíràn nínú ẹbọ yìí.
Àkọsílẹ̀ Gẹ̀ẹ́rì-Ohun-Iṣẹ́, Àkọsílẹ̀ A	Ìdáhùn ìkọ̀wé protocol-code tí ó tẹ̀lé nípa jẹ́ ẹṣẹ́ 5's genetics: GABRA2 + COMT Met/Met ('Anxious Depressant Pattern') máa bá P06, P09, P10, P21; GABRA2 nínúkilo máa bá P01, P06, P20; GABRA2 + MTHFR ('Depleted-Impulsive Pattern') máa bá P06, P07, P11, P21. Ṣàlẹ̀ ìwé àkọsílẹ̀ yìí níbẹ̀rẹ̀ tí ó bá ẹgbẹ́ gbogbo genomic panel wà.
Recovery Kernel Iṣọ̀kan Àkọsílẹ̀, Ẹ̀kọ́ 8 (Òtítọ́ Protokólì Oxytocin)	Ohun gbogbo tí ó wà lẹ̀ ìpínlẹ̀ tó dá sí apá 9 ti "Emerging Addition" — àkọsílẹ̀ ìṣe kíkún, àti àwọn ohun tí a máa ṣe yí láti ṣiṣẹ́ nípa ètò yìí.
Compendium Protocol 20, 21, C-28 (Àkọlé Àkójọpọ̀)	Kí ló yẹ láti bẹ̀rẹ̀ ní àkókò tí ó wọ́pọ̀ nínú Oṣù 1-6 (Igbese 2), kìí ṣe ṣáájú – ìgbàdúrà ìtàn ènìyàn lórí ìtàn ìṣe náà.
Recovery Kernel Àlàáfíà Lógbò-ìṣògbe àti Iṣòro Nǹkan	Ìṣòro ìlo opioid máa bẹ̀rẹ̀ ní àwọn ìṣọdisọ̀ tó ga; ètò tí ó jẹ́ fún ìṣọdisọ̀ náà kò gbọdọ̀ bẹ̀rẹ̀ títí dé bí a ti dá ìdánilójú àti ìdánilójú MAT sílẹ̀ — ìgbà ń ṣe pàtàkì níbí bí ó ti jùlọ nínú ẹṣẹ yìí.

Iparí 12

SANCTUARY

Ìgbà ìṣọdọ opioid jẹ́ èyíkan nínú àwọn ilana ìṣòro ìṣòro tí ó ní ìjọba ohun itẹ̀síwájú tó dára, tí ó ti gbajúmọ̀ láti wà lórí ìgbànújẹ́ rẹ̀ nípa ìwọ̀n ìṣárò tí ó ga jùlọ — MAT ń gbé ìgbési ayé lọ́wọ́, nínú àkókò tó pọ̀, tí a lè ṣàkún sí. Kí ló má ṣe ìrànwọ́ ní ìṣọdọ mìíràn. Àwọn ètò endorphin àti rétàbọ̀ tí opioid ti gbé kọjá lè gbèyìn, ó sì lè gbèyìn, lórí àkókò tó dára, bóyá tàbí bá ní ìṣọdọ náà pé kí ó ní ohun ìwọ̀n ìṣárò tí ó wáyé. Ohun tí ó ga jùlọ, gẹ́gẹ́ bí Àkọsílẹ̀ 0, ni láti gbọdọ̀ ṣọ́gun àkókò tó ti kọjá nínú èyí tí ìgbàgbọ́ àti ìwọ̀n rẹ̀ kò ní ìṣọdọ — ohun mìíràn ní ìhùṣìṣẹ̀ yìí wà láti mú kí ẹ lọ sílẹ̀ ní àkókò tó dára láti ọ̀rọ̀ náà.